

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- 5.1.1. Subjek penelitian sebagian besar (68,4%) berjenis kelamin perempuan, dengan usia 46 tahun sampai dengan 65 tahun ke atas sebesar 73,7%, status gizi di atas normal sebesar 68,42%, mempunyai kebiasaan tidak pernah olahraga sebesar 94,7% , mempunyai kebiasaan tidak merokok sebesar 92,1 % dan konsumsi rata-rata serat sebesar 8,44 gram.
- 5.1.2. Subjek penelitian sebagian besar (97,4 %) mempunyai konsumsi lemak jenuh dengan kategori tidak baik, yaitu rata-rata konsumsi lemak jenuh > 10 % dari rata-rata konsumsi energi per hari. Dengan rata-rata per orangnya 37,16 % dari konsumsi energi per hari.
- 5.1.3. Sebanyak 55,3 % subjek penelitian mengkonsumsi lemak tidak jenuh dengan kategori baik (rata-rata konsumsi lemak tidak jenuh \geq 10 % dari rata-rata konsumsi energi per hari), dan 44,7 % dengan kategori tidak baik (rata-rata konsumsi lemak tidak jenuh > 10 % dari rata-rata konsumsi energi per hari).
- 5.1.4. Sebagian besar (84,2%) subjek penelitian tidak ada kenaikan berat badan dengan berat badan subjek penelitian sebulan sebelumnya.
- 5.1.5. Sebagian besar (86%) subjek penelitian mempunyai kadar kolesterol tinggi yaitu \geq 240 mg/dl.
- 5.1.6. Sebagian besar (52,6%) subjek penelitian mempunyai kadar kolesterol LDL yang tinggi (\geq 160mg/dl).
- 5.1.7. Sebagian besar (57,9 %) mempunyai kadar kolesterol HDL pertengahan dan 28,9% mempunyai kadar kolesterol HDL normal.
- 5.1.8. Tidak ada hubungan bermakna antara konsumsi lemak jenuh dengan perubahan berat badan.
- 5.1.9. Tidak ada hubungan bermakna antara konsumsi lemak tidak jenuh dengan perubahan berat badan.
- 5.1.10. Tidak ada hubungan bermakna antara konsumsi lemak jenuh dengan kadar kolesterol total.

- 5.1.11. Tidak ada hubungan bermakna antara konsumsi lemak tidak jenuh dengan kolesterol total.
- 5.1.12. Ada hubungan bermakna antara konsumsi lemak jenuh dengan kadar kolesterol LDL.
- 5.1.13. Ada hubungan bermakna antara konsumsi lemak tidak jenuh dengan kadar kolesterol LDL.
- 5.1.14. Tidak ada hubungan bermakna antara konsumsi lemak jenuh dengan kadar kolesterol HDL..
- 5.1.15. Tidak ada hubungan bermakna antara konsumsi lemak tidak jenuh dengan kadar kolesterol HDL.

5.2. Saran

Perlu penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara asupan lemak dan lemak tidak jenuh dengan profil lipid pasien dislipidemia dengan pengaturan waktu yang lebih tepat. Proses pengambilan data konsumsi makanan sebaiknya dilakukan dengan metode FFQ sehingga menghasilkan kualitas informasi data asupan makanan yang lebih baik.

Untuk mengurangi konsumsi lemak jenuh pada pasien dislipidemia, sebaiknya dilakukan konseling gizi tentang diet dislipid pada pasien dislipidemia.